MARHAM
پودینہ ایک سستی مگر فائد
مند چیز جانیے اسکے فوائد!

پودینہ کے حیران کن طبی فوائد

پودینہ اللہ کی دی ہوئی نعمتوں میں سے ایک بڑی نعمت ہے اور ایسا صحت افزا پودا ہے جو صرف بیرونی خوبصورتی میں ہی اضافہ نہیں کرتا بلکہ جسم کے اندرونی نظام کے لیے بھی انتہائی فائدے مند ہے جبکہ اس کی منفرد خوشبو سب کو اپنی جانب کھینچ لیتی ہے۔

ویسے تو پودینے کے بہت فوائد ہیں لیکن ہم آج آپ کو اس پودے کے ایسے پانچ فوائد بتا رہے ہیں جو آپ کے لیے حیران کن ہوں گے۔

جسم اور دماغ کو متحرک رکھتا ہے

پودینہ ایسا پودا ہے جو جسم اور دماغ کو متحرک رکھتا ہے، اس کے استعمال سے دماغ کو سکون حاصل ہوتا ہے اور جسم توانائی محسوس کرتا ہے جس کے باعث انسان تروتازہ نظر آتا ہے۔

نظام ہاضمہ بہتر بناتا ہے

اگر آپ مرچ مصالحے سے بھر پور یا روغنی غذا کھانے کے بعد یا اس کے ساتھ پودینے کے چند پتے کھ لیں تو کھانا باآسانی

ہضم ہوجاتا ہے اور سینے پر جلن یا بھاری پن کی شکایت نہیں ہوتی۔

معدے کو ٹھنڈا رکھتا ہے

اگر روز پودینے کے پتوں کا پانی پیا جائے تو معدے میں گرمی پیدا نہیں ہوگی اور آپ بہت تروتازہ محسوس کریں گے۔
پودینے کے پتے پانی میں ابال لیں اور اسے ٹھنڈا کرکے استعمال کریں۔

خوشبو اور ذائقے میں اضافہ کرتا ہے

پودینے کی ایک اور خوبی اس کی منفرد اور تیز خوشبو ہے اسی لیے اسے کھانوں کی سجاوٹ کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے اور یہ خوشبو نا صرف بھوک میں اضافہ کرتی ہے بلکہ کھانے کو مزید ذائقے دار بھی بنا دیتی ہے۔

جلد کو تازہ رکھتا ہے

اگر پودینے اور لیموں کا پانی ملا کر روز پیا جائے تو جلد ترو تازہ رہتی ہے اور اس میں چمک بھی آجاتی ہے کیونکہ اس پودے میں بیرونی خوبصورتی کے کئی فوائد موجود ہیں۔

0307-8162003